

## КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ В ФОРМЕ РИТМИЧЕСКОЙ

### Комплекс № 1

*Упр. 1.* Исходное положение - основная стойка (И.п. - о.с.) 1- поднимаясь на носки, руки вверх. 2- дугой внутрь правая рука в сторону. 3- дугой внутрь левая рука в сторону. 4- опуститься на полную стопу.

*Упр. 2.* И.п. - полуприсед. 1 - 2 - выпрямиться, руки вверх. 3 - 4 - и.п.

*Упр. 3.* И.п. - ходьба на месте с движениями рук к плечу вверх.

*Упр. 4.* И.п. - о.с. 1- 4 - на каждый счет поднимать и опускать плечи. 5-6 - круговые вращения плечами вперед. 7 - 8 - круговые движения плечами назад.

*Упр. 5.* И.п. - о. с. 1 - 8 - скрестные движения руками перед собой до положения вверх, поочередно сгибая колени. 9 - 16 - то же, опуская прямые руки вниз.

*Упр. 6.* И.п. - руки вперед. 1 - 4 - рывки руками: правая вверх, левая вниз. 5 - 8 - то же, поменять положение рук.

*Упр. 7.* И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой ноге, кисти касаются пола. 2- наклон вперед, согну в ноги в коленях. 3- наклон к левой ноге. 4- и. п.

*Упр. 8.* И.п. - руки вперед. Бег с высоко поднятыми коленями и хлопками в ритм музыки.

*Упр. 9.* И.п. - о.с. Прыжки с хлопками впереди и за спиной на каждый счет.

*Упр. 10.* Ходьба на месте с подниманием рук вверх и вниз (потряхивая).

*Упр. 11.* И.п. - руки на пояс. 1 - 2 - поворот вправо, правая рука в сторону ладонью вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону.

*Упр. 12.* И.п. - руки на поясе. 1- глубокий выпад влево, руки вниз. 2 - выпрямиться с хлопком над головой. 3- 4 - тоже вправо.

*Упр. 13.* И.п. - наклон вперед, руки вперед. На каждый счет сгибать и разгибать ноги.

*Упр. 14.* И.п. - упор присев. 1- правую ногу вправо. 2- и. п. 3 - 4 - с другой ноги.

*Упр. 15.* И.п. - ноги шире плеч. 1- подняться на носки, руки вверх. 2 - и. п.

*Упр. 16.* Элементы современного танца. И. п. - руки на пояс. *Движение 1.* 1 - шаг левой влево, 2 - приставить правую, 3 - 4 - с другой ноги. *Движение 2.* 1 - шаг левой влево, 2 - поставить правую скрестно перед левой - вес тела на левой ноге. 3 - 4 - то же вправо. *Движение 3.* 1 - шаг левой влево, 2 - поставить правую ногу скрестно сзади левой и чуть присесть, вес тела слегка перенести на левую. 3 - 4 - то же с правой. *Движение 4.* 1 - шаг левой влево, 2 - небольшой мах правой слегка накрест впереди левой. 3 - 4 - то же вправо.

### Комплекс № 2

*Упр. 1.* И.п. - руки на голову. 1- подняться на носки, руки вверх. 2 - и. п.

*Упр. 2.* И.п. - о. с, ходьба на месте с движениями рук. 1 - 4 - через стороны вверх. 5 - 8 - через стороны вниз.

*Упр. 3.* И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - два пружинистых наклона влево, отставляя левую ногу на носок, руки вверх. 3 - 4 - то же вправо.

*Упр. 4.* И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.1 - 2 - пружинящие наклоны вперед (прогибаясь в пояснице).

*Упр. 5.* И. п. - о. с.1 - мах левой ногой назад, руки вверх-назад (прогнуться). 2- и. п.3-4 -с другой ноги.

*Упр. 6.* И.п. - руки на пояс.1 - поворот туловища вправо, правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону -назад. 2- и. п. 3- 4 - с другой ноги.

*Упр. 7.* И. п. - руки к плечам. Бег на месте с выпрямлением рук вверх, спуская к плечам, вниз.

*Упр. 8.* И.п. - прыжки на месте, руки к плечам.1- прыжок на левой, правую согнуть в колене и подтянуть к груди, руки вниз.2- и. п.3- 4 - на другой ноге.

*Упр. 9.* И.п. - ходьба на месте.

*Упр. 10.* И.п. - руки вперед.1- шаг правой ногой назад, руки в стороны,2- и. п.3-4 - с другой ноги.

*Упр. 11.* И. п. - руки в стороны-вниз,1- мягкий мах правой (ногой) вправо, стараясь коснуться кисти левой руки. 2- и. п.3-4 - то же с другой ноги.

*Упр. 12.* И. п. - о. с.1 -2 - руки вверх, одновременно два пружинящих полуприседания, руки назад (как будто собираемся нырять).

*Упр. 13.* И. п. - руки вверх. Приседания с касанием пола, руками.

*Упр. 14.* И. п. - о. с.1 - наклон вперед. 2- упор присев. 3- выпрямить ноги, не отрывая рук от пола, 4- и. п.

*Упр. 15.* И. п. - руки на пояс.1-4 - круговое вращение правым бедром.5-8 - круговое вращение левым бедром.

*Упр. 16.* И. п. - упор присев. Быстро выпрямлять и сгибать ноги в коленях.

*Упр. 17.* Элементы современного танца (повторить комплекс №1).

### **Комплекс № 3**

*Упр. 1.* И. п. - руки к плечам.1 - поднимаясь на носки, руки вверх. 2- и. п. 3- поворот вправо, полу присед, руки в стороны. 4- и. п.5 - 8 - в другую сторону.

*Упр. 2.* И. п. - пятки и носки вместе, руки к плечам, полу присед.1 - выпрямить ноги и руки вперед. 3- и. п.

*Упр. 3.* И. п. - руки на пояс. Ходьба на месте с отведением рук в сторону поочередно.

*Упр. 4.* И. п. - о. с. 1 - 2 - пружинящие сгибания и разгибания ног с махом руками вверх и назад.

*Упр. 5.* И.п. - ноги врозь, руки в стороны.1 - энергичный поворот туловища вправо, напрягая мышцы живота.2 - то же влево.

*Упр. 6.* И. п. - руки к плечам.1 - наклон вправо, руки в стороны.2- и. п.3-4 - в другую сторону.

*Упр. 7.* И. п. - о. с.1 - поворот вправо, руки в стороны.2- наклон к правой пятке.3- выпрямиться.4- и. п.

*Упр. 8.* Бег на месте с наклонами: вправо, вперед, влево, назад, руки на пояс.

*Упр. 9.* И. п. - прыжки: выпад правой ногой вперед, руки в стороны, менять положение ног, руки скрестно перед собой и в стороны на каждый счет.

*Упр. 10.* И. п. - ходьба на месте, правая рука вверх, левая в сторону, на каждый счет смена положения рук.

*Упр. 11.* И. п. - о. с. 1- шаг вправо, руки в стороны. 2- приставить левую ногу, руки вверх. 3- наклон вперед. 4- руки вверх. 5- руки в стороны. 6- согнуть руки в локтях (расслабить). 7- наклон вперед, руки вниз (расслаблены). 8- и. п.

*Упр. 12.* И. п. - ноги шире плеч, руки в стороны. 1 - согнуть правую ногу с движением плеч вправо. 2- то же в другую сторону.

*Упр. 13.* И. п. - упор присев. 1 - 4 - передвижение на руках вперед до упора лежа. 5-8 - передвижение на руках назад в и. п.

*Упр. 14.* И. п. - руки в стороны. 1 - поднять правое колено вверх. 2- и. п. 3- 4 - с другой ноги.

*Упр. 15.* И. п. - руки в стороны. Делать предыдущее упражнение, сопровождая поднимание правого колена взмахом левой руки вверх и наоборот.

*Упр. 16.* И. п. - о. с. 1- мах правой вперед с хлопком под ногой. 2- и. п. 3-4 - с другой ноги.

*Упр. 17.* И. п. - руки вверх. Упражнение на расслабление.

*Упр. 18.* И. п. - о. с. 1-2 - с полу поворотом налево, тяжесть тела на правой ноге, пружинящее покачивание левым бедром, сгибая- разгибая руки в локтях к бедру. 3-4 - то же в другую сторону. 5-6 то же руки к плечам. 7 - руки вверх. 8 - наклон вниз.

*Упр. 19.* И. п. - о. с. 1-2 - сгибая правую (выпад), поднимая и опуская правую пятку, руки на колено. 3-4 - с поворотом налево пружинящее покачивание, повторить движение. 5-6 - хлопок впереди, сзади. 7 - 8 - прыжок с поворотом направо на 90°.

#### **Комплекс № 4**

*Упр. 1.* И. п. - руки на пояс. 1 - 2 - круг головой вправо. 3-4 - круг головой влево.

*Упр. 2.* И. п. - о. с. 1 - наклон головы вперед. 2- и. п. 3- вправо. 4- и. п. 5- назад. 6- и. п. 7- влево. 8- и. п.

*Упр. 3.* И. п. - полуприседание. 1- выпрямиться, руки к плечам, локти вниз. 2- и. п.

*Упр. 4.* И. п. - полу присед. 1 - мах правой вперед выпрямляясь. 2- и. п. 3-4 - с другой ноги.

*Упр. 5.* И. п. - руки за голову. Ходьба на месте с подниманием рук вверх и за голову.

*Упр. 6.* И. п. - ноги врозь в полу приседе, руки перед грудью. 1- движение туловища вправо, правая рука в сторону (потянуться за рукой). 2- то же влево.

*Упр. 7.* И. п. - руки на пояс. 1- наклон вперед-вправо, руки вперед прогнувшись. 2- наклон вперед-влево, руки вперед прогнувшись. 3- наклон вперед-вправо, руки вперед прогнувшись. 4- и. п.

*Упр. 8.* И. п. - руки вперед, бег на месте с движениями руками скрестно перед собой, постепенно поднимая вверх.

*Упр. 9.* И. п. - прыжки, руки на пояс. 1- прыжки на правой, левая впереди на носке. 5-8 - прыжки на левой, правая впереди на носке.

*Упр. 10.* И. п. - ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз.

*Упр. 11.* И. п. - ноги врозь, руки в стороны.1- согнуть правую ногу.2- и. п.3-4 - с другой ноги.

*Упр. 12.* И. п. - ноги врозь пошире.1- наклон влево, руки вверх.2- и. п.3-4 - в другую сторону.

*Упр. 13.* И. п. - полу присед в стойке, ноги врозь, руки к плечам. 1 - наклон вправо, правый локоть касается правого колена.2- и. п.3-4 - в другую сторону.

*Упр. 14.* И. п. - ноги врозь, руки вверх.1-7 - пружинящие наклоны вперед, руки касаются пола.8- и. п.

*Упр. 15.* И. п. - стойка, ноги врозь в полу приседе, руки перед грудью, ладони вперед.1 - наклон вперед прогнувшись. 2- и. п.

*Упр. 16.* И. п. - ноги врозь с сильно согнутыми коленями, руки в стороны, поднимать и опускать пятки с движением рук вверх в стороны.

*Упр. 17.* И. п. - упор присев.1 - выпрямить ноги в коленях. 2- и. п.

*Упр. 18.* И. п. - о. с.1 - упор присев.2- упор лежа.3- упор присев.4- и. п.

*Упр. 19.* И. п. - упор присев на левой, правая в сторону на носок, на каждый счет смена положения ног.

*Упр. 20.* Элементы современного танца (повторить комплекс №1).

### **Комплекс № 5**

*Упр. 1.* И. п. - о.с.1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться.3-4 - о. с.

*Упр. 2.* И. п. - руки на пояс.Ходьба на месте с движением руками: два круга над головой - левой, правой (поочередно).

*Упр. 3.* И. п. руки на пояс.1-2 два пружинящих наклона влево, левая в сторону на носок, правая рука вверх.3 - 4 - то же вправо.

*Упр. 4.* И. п. - руки в стороны.1-8 - одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.1-8 – поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

*Упр. 5.* И. п. - руки вперед, ладони вверх.То же, что и в упражнении № 1

*Упр. 6.* И. п. - руки вперед. 1-8 - "ножницы" - скрестные движения прямыми руками, постепенно поднимая руки вверх.1-8 - "ножницы" - постепенно опуская руки вниз.

*Упр. 7.* И. п. - руки в замок перед грудью.1 - слегка присесть руки вверх с наклоном туловища влево.2- и. п.3-4 - в другую сторону,

*Упр. 8.* И. п. - руки в замок перед грудью.1-4 - круговые движения туловища влево.4-8- то же вправо.

*Упр. 9.* И. п. - руки в замок перед грудью.1-4 - круговые движения туловища влево.4 - 8 то же вправо.

*Упр. 10.* И. п. - руки на пояс.1 - глубокий наклон влево.2- глубокий наклон вправо, руки вверх.

*Упр. 11.* И. п. - руки в стороны.1 - присесть на левой, правую согнутую прижать к груди 2- и. п. 3-4- на другой ноге.

*Упр. 12.* И. п. - ноги врозь. 1 - наклон вперед, руки в стороны, 2 - пружинящий наклон вперед, руки назад. 3 - пружинящий наклон вперед, руки в стороны. 4 - и. п.

*Упр. 13.* И. п. - руки на пояс, ноги врозь. 1-4 - круговое вращение головой влево. 4-8 - то же вправо.

*Упр. 14.* И. п. - руки на пояс, ноги врозь. 1 - полу присед, поднять плечи. 2 - и. п.

*Упр. 15.* И. п. - о. с. 1 - присед, руки через стороны вверх (спина прямая). 2 - и. п.

*Упр. 16.* И. п. бег на месте: 1-4 - с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

*Упр. 17.* И. п. - прыжки: на двух ногах, руки на пояс, ноги врозь, на одной ноге и с переходом на ходьбу.

*Упр. 18.* И. п. - ходьба с движением руками через сторону вверх и обратно.

*Упр. 19.* И. п. - о. с. 1 - выпад влево, руки вверх, с наклоном туловища вправо. 2 - и. п. 3 - 4 - в другую сторону.

*Упр. 20.* И. п. - упражнение на расслабление. 1-2 - руки через стороны вверх. 3 - кисти расслабить. 4 - расслабить предплечья. 5 - расслабить плечи. 6-7 - присесть, руки вниз. 8-о. с.

*Упр. 21.* Элементы современного танца.

### **Комплекс № 6**

*Упр. 1.* И. п. - руки на пояс. 1 - подняться на носки. 2 - и. п. Выполнять упражнение, постепенно убыстряя темп.

*Упр. 2.* И. п. - руки на пояс. 1 - полу присед, руки вперед. 2 - и. п. 3 - полу присед, руки вверх.

*Упр. 3.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон влево. 2 - наклон вперед. 3 - наклон вправо. 4 - наклон назад.

*Упр. 4.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны. 2-и.п. 3-4- в другую сторону.

*Упр. 5.* И. п. - о. с. ходьба на месте с высоким подниманием колена и щелчком пальцами (акцент).

*Упр. 6.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1-полуприсед с наклоном головы к левому плечу. 2-и.п. 3-полуприсед с наклоном головы к правому плечу. 4-и.п.

*Упр. 7.* И. п. - руки на голове (ладонь на ладонь). 1-полуприседом поворот туловища влево, руки в стороны. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.

*Упр. 8.* И. п. - о. с. 1-3- приужиняющие наклоны туловища вперед до касания пола ладонями. 4-и.п.

*Упр. 9.* И. п. - бег на месте по кругу влево и вправо с движениями руками: к плечам, вверх, к плечам, вниз.

*Упр. 10.* И. п. - ходьба на месте с движениями рук: через стороны вверх (вдох), через стороны вниз (выдох).

*Упр. 11.* И. п. - руки на пояс. 1. Шаг влево. 2. Приставляя правую, присесть, руки в стороны. 3. Встать. 4. И. п.

*Упр. 12.* И. п. - ноги врозь пошире, руки в стороны. 1. Наклон туловища влево, руки вверх. 2. И. п. 3-4- в другую сторону.

- Упр. 13.* И.п. – о.с.1.Присесть, руки вперед.2.И.п.3.Наклон вперед.4.И.п.
- Упр.14.* И.п.- о.с.1.Присед на левой ноге, правая назад, руки на колено.2-3-пружинящие приседания на левой.4- И.п.5-8 – с другой ноги.
- Упр. 15.* И.п. – руки к плечам.1.Мах левой ногой влево, наклон туловища влево, руки вверх.2.И.п.3-4- то же в другую сторону.
- Упр. 16.* И.п. – присед на левой ноге, правую в сторону на носок, руки в замок над головой.1-2- перенести тяжесть тела на правую ногу.3-4-и.п.
- Упр. 17.* И.п. – руки вверх.1.Мах левой в сторону, руки в стороны.2.И.п.3-4- с другой ноги.
- Упр. 18.* И.п.- руки вверх.1.Мах левой ногой в сторону с прыжком на правой, руки в стороны.2.И.п.3-4- то же в другую сторону.
- Упр. 19.* И.п. – о.с., упражнение на расслабление.1-4- подняться на носки, руки вверх.4-8- расслабить кисти, локти, предплечья, плечи, голову, опустить руки и присесть.
- Упр. 20.* Элементы современного танца.

### **Комплекс №7**

- Упр. 1.* И.п. – о.с. 1-2- пружинящие полуприседания с махом руками вперед и назад.
- Упр. 2.* И.п. – о.с. 1-2- пружинящие полуприседания с двумя круговыми движениями рук вперед.3-4- то же назад.
- Упр. 3.* И. п. – о.с. Энергичная ходьба на месте.
- Упр. 4.* И. п. - о. с.1 - наклон влево, руки к плечам.2 - и. п.3 - 4 - то же в другую сторону.
- Упр. 5.* И. п. - о. с.1 - наклон вперед прогнувшись, руки к плечам.2 - и. п.
- Упр. 6.* И. п. - руки на пояс.1 - полу присед с поворотом туловища влево, руки в стороны, ладони кверху.2 - и. п.3 - 4 - то же в другую сторону.
- Упр. 7.* И. п. - о. с.1 - присесть, руки вперед.2 - и. п.3 - присесть, руки в стороны.4 - и. п.
- Упр. 8.* И. п. - руки в стороны.1 - полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, руки на колено.2-и. п.3 - 4 - то же с другой ноги.
- Упр. 9.* И. п. - бег с постепенным увеличением темпа: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад.
- Упр. 10.* Ходьба на месте с подниманием рук вверх и опусканием вниз (вдох, выдох).
- Упр. 11.* И. п. - о. с.1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх.3 - 4 - и. п.
- Упр. 12.* И. п. - о. с.1 - выпад влево, наклон вправо, руки вверх.2 - и. п.3 - 4 - то же в другую сторону.
- Упр. 13.* И. п. - о. с.1 - выпад вперед, руки вверх.2 - наклон вперед, руки назад.3 - выпрямиться.4 - и. п.5-8 - то же с другой ноги.
- Упр. 14.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс.1-2 - полукруг головой влево.3-4 - то же вправо.5-6 - вращение головы по кругу влево.7-8 - то же вправо.
- Упр. 15.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс.1-4 - круговое вращение таза влево.5-8 - то же вправо.

*Упр. 16.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс.1 - 4 - круговое вращение туловища влево.5-8 - то же вправо.

*Упр. 17.* И. п. - руки вверх.1 - мах правой ногой вперед, руки: левая вперед, правая назад.2 - и. п.3 - 4 - то же с другой ноги.

*Упр. 18.* И. п. - руки в замок внизу.1-2 - два подскока на левой ноге, правую в сторону.3- 4 - то же на правой ноге.4- 8 - смена положения ног на каждый счет.

*Упр. 19.* И. п. - о. с.1 - шаг левой ногой вперед, руки вверх.2 - присесть до положения на правом колене, руки опустить вниз (расслабление).3 - встать, руки вверх.4 - и. п.

*Упр. 20.* Элементы современного танца.

### **Комплекс №8**

*Упр. 1.* И. п. - о. с.1 - шаг левой вперед, прогнуться, руки вверх.2 - и. п.3-4 - то же с другой ноги.

*Упр. 2.* И. п. - ходьба на месте с высоким подниманием колена с акцентом на первый счет.

*Упр. 3.* И. п. - руки к плечам.1-4 - круговые движения плечами вперед.5-8 - то же назад.

*Упр. 4.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс.1 - наклон влево.2 - и. п.3 - наклон право.4 - и. п.5-6 - два наклона влево.7- 8 - то же вправо.9-11 - пружинящие наклоны влево.12 - и. п.13 – 15 -пружинящие наклоны вправо. 16 - и. п.

*Упр. 5.* И. п. - о. с.1 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.2 - и. п.3 - наклон назад, руки в стороны, ладони вверх.4 - и. п.

*Упр. 6.* И. п. - ноги врозь, руки в стороны.1-3 - пружинящие наклоны вперед.4 - и. п.

*Упр. 7.* И. п. - руки к плечам: бег на месте с движениями рук вверх, к плечам, вниз, к плечам; затем с наклоном туловища вперед во время бега.

*Упр. 8.* И. п. - руки на пояс: прыжки на двух ногах (повыше).

*Упр. 9.* И. п. - ходьба на месте с движениями рук через стороны вверх и вниз.

*Упр. 10.* И. п. - упор присев.1 - выпрямиться, левая нога назад на носок, руки вверх.2 - и. п.3-4 - с другой ноги.

*Упр. 11.* И. п. - о. с.1 - выпад вправо, руки вверх.2 - и. п.3- 4 - то же в другую сторону.

*Упр. 12.* И. п. - о. с.1 - наклон вперед.2 - присесть, руки вперед.3 - наклон вперед.4 - и. п.

*Упр. 13.* И. п. - руки вверх.1 - мах левой ногой вперед, дугами вперед, руки назад.2 - и. п.3- 4 - то же с другой ноги.

*Упр. 14.* И. п. - о. с.1 - мах левой ногой назад, руки вверх.2 - и. п.3 - 4 - то же с другой ноги.

*Упр. 15.* И. п. - руки вверх.1 - мах левой ногой в сторону, руки в сторону.2 - и. п.3 - 4 - то же с другой ноги.

*Упр. 16.* И. п. - наклон вперед, руки вперед.1-2 поворот туловища влево, руки влево.3-4 то же в другую сторону.

*Упр. 17.* И. п. - ноги врозь, руки на пояс.1 -4 - круговое вращение туловища влево.5-8 - то же вправо.

*Упр. 18.* И.п. - ноги врозь пошире, руки на пояс.1 - присесть на левой ноге, руки вперед.2 - и.п.3 - 4 - то же на правой ноге.

*Упр. 19.* И. п. - о. с.1-2 - руки через стороны вверх.3- 4 - наклон вперед, руки вниз (расслабление).

*Упр. 20.* Элементы современного танца.